

令和元年度

# がつきゅうしょく 9月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## 健康づくりは 食生活から！



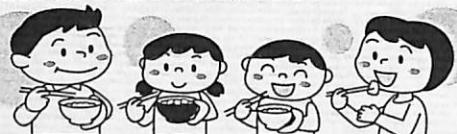
野菜はたっぷり、塩分は控えめを  
心がけましょう！



## 食生活をチェック！

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている   | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている        |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている       | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている    |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション  
能力が高まり、豊かな心を育みます。



今月の献立



18日（水）☆ 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー 韓国 ☆

麦ごはん・ブルコギ・じゃこ入り大根サラダ

27日（金） カツサンド・ABCスープ

運動会で「勝つ」そんな思いを込めて、カツサンドを出します。

郷土料理や世界の料理を組み合わせ、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに！

## 朝ごはん3択クイズ

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちょっとむずかしい  
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1 朝ごはんを食べると、体にどんな変化が起きる？

- ① 体温が上がる  
② 体温が下がる  
③ 何も起こらない

レベル★

Q2

「○寝○起き朝ごはん」という言葉があります。  
○に入る漢字はどれでしょう？

- ① 早  
② 返  
③ 昼

Q4

のうのエネルギーになるのは、  
次のうちどの料理でしょう？

- ① 目玉やき  
② サラダ  
③ トースト

レベル★★★

Q3

朝ごはんをおいしく食べるため、  
夜できることは何でしょう？

- ① 毎日違う時間に寝る  
② 寝る2時間前までに夕飯を食べる  
③ 夜食をしっかり食べる

レベル★★

Q5

ごはんと納豆に何をプラスすると  
栄養バランスがよくなるでしょう？

- ① やき魚  
② 野菜のみそ汁  
③ だんご

レベル★★★★

Q5=②(豆乳(玉豆腐)と納豆(糸巻)は、腹内環境を整えるのに効果的です)

Q4=③(寝る直前は必ず食事、毎日決まって朝食をとることで、朝食を重視する習慣が身につきます)

Q3=③(寝る直前は必ず食事、毎日決まって朝食をとることで、朝食を重視する習慣が身につきます)

Q2=①(運動会では必ず朝食をとることで、運動量が増えるので、エネルギーを確保する必要があります)

Q1=②(寝る直前は必ず食事、毎日決まって朝食をとることで、朝食を重視する習慣が身につきます)



学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は9月4日です。